

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, ASUPAN  
ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI  
MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) 1 KABUPATEN  
CIREBON**

**Tugas Akhir**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh :

**HANI FAT-HIYYAH SYARIF**

NIM P2.06.31.2.20.051

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**

**PRODI D III GIZI CIREBON**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**2023**

# Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Zat Gizi Makro, dan Status Gizi pada Remaja di MAN 1 Kabupaten Cirebon

Hani Fat-hiyyah Syarif<sup>1</sup>, Samuel<sup>2</sup>

## INTISARI

Masa remaja adalah masa transisi atau masa peralihan dari anak menuju dewasa. Masalah gizi sangat rentan terjadi pada remaja dikarenakan adanya berbagai efek dari dalam juga luar yang bisa dengan mudah langsung mengikuti. Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja ialah pengetahuan gizi yang bisa mempengaruhi asupan seseorang.

Mengetahui Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat) dan Status Gizi pada Remaja di MAN 1 Kabupaten Cirebon.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan *cross-sectional* dimana semua variabel diukur pada waktu yang sama. Penelitian ini dengan sampel 84 remaja dengan teknik *Systematic Random Sampling*. Pengumpulan data pengetahuan dengan kuesioner, asupan zat gizi makro dengan recall 2 x 24 jam tidak berturut-turut, dan status gizi dengan IMT/U.

Hasil penelitian sebagian responden berpengetahuan cukup, yaitu 57,1%. Asupan energi baik sebanyak 57,1%, asupan protein baik sebanyak 56,0%, asupan lemak baik sebanyak 51,2%, dan asupan karbohidrat baik sebanyak 53,6%, dan status gizi remaja kategori gizi baik sebanyak 71,4%. Hasil penelitian ini remaja dengan pengetahuan yang baik memiliki asupan zat gizi makro lebih, sedangkan remaja dengan pengetahuan kurang memiliki asupan zat gizi makro baik. Asupan zat gizi makro pada remaja dengan gizi lebih cenderung memiliki asupan yang lebih, sedangkan remaja dengan gizi kurang cenderung memiliki asupan yang kurang.

**Kata kunci :** Pengetahuan, Remaja, Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi.

1. Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang tiada hentinya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Zat Gizi Makro, dan Status Gizi pada Remaja di MAN 1 Kabupaten Cirebon”. Tugas akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Diploma III Gizi Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.

Dalam penyusunan tugas akhir ini penulis mengalami kesulitan, namun berkat arahan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Uun Kunaepah, SST., M.Si selaku Kepala Program Studi Diploma III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Priyo Sulistiyono, SKM, MKM selaku Sekretaris Program Studi Diploma III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Bapak Samuel, SKM. M. Gizi selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Bapak Harum Rohgunanto, SKM. M.Eng selaku Penguji I yang telah membantu dan memberikan saran dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Ibu Diah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, MPd Penguji II yang telah membantu dan memberikan saran dalam penyusunan tugas akhir ini.

6. Bapak Drs. H. Jaja Harja Nugraha, M.Pd. selaku Kepala Madrasah yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan penelitian.
7. Kedua orang tua yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan serta arahan.
8. Teman-teman yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu. Terima kasih atas arahan, dukungan, dan semangat selama masa penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan tugas akhir ini dapat berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Cirebon, 03 Mei 2023

Penulis,

Hani Fat-hiyyah Syarif

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>iii</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>X</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Landasan Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Remaja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Pengetahuan Gizi Seimbang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Asupan Zat Gizi Makro.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Status Gizi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kerangka Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Jenis Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Variabel dan Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Alat Ukur.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Pengolahan dan Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Jalannya Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

A. Hasil .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Karakteristik Responden .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Analisis Univariat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Analisis Tabel Silang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Karakteristik Responden .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Pengetahuan Gizi Seimbang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Asupan Zat Gizi Makro.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Status Gizi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>not defined.</b>	
6. Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. Karakteristik Responden Di MAN 1 Kab. Cirebon **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. Hasil Analisis Pengetahuan Gizi Seimbang Di MAN 1 Kab. Cirebon  
..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. Hasil Analisis Asupan Zat Gizi Makro Di MAN 1 Kab. Cirebon ... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. Hasil Analisis Status Gizi Di MAN 1 Kab. Cirebon **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6. Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Asupan Zat Gizi Makro  
..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 7. Frekuensi Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Kerangka Teori.....**Error! Bookmark not defined.**  
Gambar 2. Kerangka Konsep.....**Error! Bookmark not defined.**



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Surat Balasan Perizinan Penelitian ....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP) ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Formulir Status Gizi .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Formulir Kuesioner Pengetahuan Responden . **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8. Formulir Food List dan Recall 24 Jam ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9. Hasil Pengolahan Data.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**